Внеклассное мероприятие для 4 класса

**« Здоровье – ценный дар природы!**

**Береги его!»**

Петрук Татьяна Васильевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Далековская средняя школа»

муниципального образования Черноморский район Республики Крым

учитель начальных классов

План -конспект внеклассного мероприятия для 4 класса

**ТЕМА**: « Здоровье – ценный дар природы! Береги его!»

***Вид:*** внеклассное занятие.

***Форма организации:*** индивидуальная, фронтальная и групповая.

***Цель***: формирование привычек и навыков здорового образа жизни.

***Задачи:***

* Формировать навыки ЗОЖ через игру;
* Прививать детям о необходимости быть здоровым, стремлению к укреплению его, не причиняя вреда здоровью.
* Способствовать развитию у детей навыков самоконтроля, саморегуляции и сопротивления негативным социальным влияниям.
* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, укреплению его

**Планируемые результаты :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| - осознание личностной ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих;  - установка на необходимость вести здоровый образ жизни; | -сформировать у школьников определенный объем знаний о своем организме;  - представлений о здоровом питании;  -отказе от вредных  привычек;  -необходимости заниматься физкультурой;  -следить за  личной гигиеной; | *Регулятивные*  Планирование собственной деятельности, оценка качества и уровня усвоения.  *Познавательные*  Извлечение необходимой информации из беседы, рассказа,игры. Выработка алгоритма действий.  *Коммуникативные*  Учебное сотрудничество (умение договариваться, распределять работу, оценивать свой вклад в результат общей деятельности. |

***Продолжительность:*** 45 минут.

***Оборудование***: мультимедийное оборудование, презентация « Помощники здоровья», маркеры(4шт.), лепестки из бумаги для цветов, бабочки, чистые листы А-4 (8шт), сундучок, жетоны четырех цветов, карточки-помощники, магнитная доска, магнитики.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

1. **Организационный момент**

Сегодня на занятии мы поговорим о самом большом чуде на свете. Да, на свете очень много чудес, но мы поговорим о самом главном чуде, которое касается, без исключения, всех нас.

1. **Мотивация детей**

-А вот о каком чуде наш сегодняшний разговор , вы постарайтесь догадаться сами после того , как заглянете в мою волшебную шкатулку.

(*учитель проносит между рядами шкатулку, в которой лежит зеркало, и позволяет заглянуть каждому ученику )*

- Что вы увидели в шкатулке? (*зеркало)*

- Кого каждый увидел в волшебной шкатулке? (*себя)*

- Да, дети, самое большое чудо на свете – это каждый из вас, это вы сами.

- Как вы думаете-почему?

(*заслушиваются рассуждения детей)*

**3.Целеполагание**

- А теперь подумайте и ответьте на следующие вопросы:

- Что дается каждому из нас природой абсолютно бесплатно при рождении?

- Потерять его можно очень быстро, если не заботиться о нем?

- Оно самое ценное в жизни и нуждается в постоянном укреплении.

- Кто догадался, о чем мы будем вести разговор на сегодняшнем занятии?

(*заслушиваются ответы детей)*

-Да, сегодня наш разговор о самом бесценном даре природы- о здоровье.

**(Слайд 2)**

Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз .

Здоровье - Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

3.**Актуализация знаний.**

**Упражнение «Я…..»** на осознаниеособенности своего здоровья.

-Я предлагаю вам по цепочке продолжить фразы**:(слайд 3 )**

**-*Я считаю себя здоровым, потому что…..***

***- Я буду еще здоровее, если я… (****заслушиваются ответы детей****)***

- Мы очень часто слышим, да и сами говорим здоровье, здоровый человек, здоровый образ жизни т.д. А кто-нибудь из вас задумывался о смысле этих слов? Из чего же складывается наше здоровье?

-Давайте все вместе подумаем и разберемся, так что же такое- здоровье и из чего оно складывается.

- Посмотрите на доску. (*на доске прикреплена ромашка).*

Нам необходимо составить цветок здоровья и подписать каждый лепесток «Здоровье-это….» (*Ребята подходят и подписывают лепестки маркером)*.

(*предполагаемые ответы: правильное питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек, режим дня, закаливание, гигиена)*

- Вот какой замечательный цветок здоровья получился.

-Как вы думаете, какая задача стоит перед нами и что мы должны выяснить к концу занятия? (*ответы детей*)

- Верно. Сегодня мы будем выяснять, из чего состоит здоровье каждого из нас и что необходимо делать, что бы его не только сохранить, но и укрепить.

**4.Работа по теме занятия.**

**-**У каждого из вас есть заветные желания, мечты о том, кем вы хотите стать в будущем. А возможно ли осуществление вашей мечты, если не заботиться о своем здоровье? Вспомните, когда у вас что-нибудь болит, хочется ли вам играть? Сможет ли человек воплотить свои мечты, если у него будет слабое здоровье? Вот почему каждому из вас необходимо заботиться о своем здоровье с раннего детства.

**(слайд 4)**

Здоровье- это круто!

Здоровье -это класс!

Здоровый образ жизни - касается и нас!

- А что значит , вести здоровый образ жизни?

(*заслушиваются ответы детей)*

-Ребята, а теперь давайте более подробно остановимся на факторах , из которых складывается наш здоровый образ жизни и попробуем создать целый букет здоровья!

А что бы работа была плодотворной , мы разделимся на 4 группы, а для этого вы еще раз заглянете в мой волшебный сундучок и вытяните цветной жетон . Затем вы поделитесь на группы в соответствии с цветом.

(*приложение1,10стр.)Учитель проходит с сундучком и ребята вытаскивают жетоны. Затем делятся на группы в соответствии с выбранным цветом.)*

**5.Задания для групп:**

- У вас на партах лежат лепестки(*прилож. 4,16-19 стр.)* и середина(*прилож. 3,12-15стр*.) цветка с названием. Вам необходимо, пользуясь карточкой-помощником (*приложение 5, 20стр.),* подписать лепестки, где вы укажите из чего состоит ваш цветок здоровья . Затем каждая группа выберет представителя, который будет защищать работу.В итоге мы соберем из ваших цветов целый букет здоровья. На выполнения задания 8-10 минут

1группа (желтого цвета) – правильное питание

2.группа ( синего цвета) – личная гигиена

3 группа( зеленого ывета) – физические нагрузки

4 группа(красного) – отказ от вредных привычек.

(*выполнение работы по группам)*

**6.Физминутка.**

Мы дружно трудились, немного устали.

Быстро все сразу за партами встали.

Руки подымем, потом разведем

И очень глубоко всей грудью вздохнем.

Бег на месте. Веселей! И быстрей, быстрей, быстрей.

Мельницу руками крутим, что бы плечики размять

Начинаем приседать- раз, два , три , четыре , пять.

Руки к солнышку потянем, руки в стороны растянем

А теперь пора учиться, да прилежно, не ленится.

**7. Защита работ**

**- Предоставляется слово 1 группе – правильное питание**

(*представитель выходит и прикрепляет на доске цветок здоровья-правильное питание, объясняя его составляющие)*

-Ребята вы согласны с его выступлением?

- Что бы вы еще добавили? (*предложения детей)*

- А теперь, поиграем **в игру « Полезное-вредное».** Вам будут показаны изображения продуктов питания. Если это полезно для здоровья – вы хлопаете один раз в ладоши, если вредно – машите головой из стороны в сторону .

**(слайд 5-7)**

**(***показываются картинки продуктов питание)*

**- А теперь послушаем вторую группу - личная гигиена**

(*представитель выходит и прикрепляет на доске цветок здоровья-личная гигиена, объясняя его составляющие)*

- Как вы считаете, все верно? Что бы еще добавили? (*предложения детей)*

- Теперь проверим , как вы знаете предметы , которые помогают поддерживать гигиену и сохранить здоровье. Вам необходимо отгадать загадки. Если правильно отгадаете, то появится изображение отгадки.

**Загадки ( слайд 8)**

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится!  
*(Мыло)*

Плещет теплая волна  
В берега из чугуна:  
Угадайте, вспомните,  
Что за море в комнате?  
*(Ванна)*

Дождик теплый и густой:  
Этот дождик не простой,  
Он без туч, без облаков,  
Целый день идти готов.  
*(Душ)*

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и мышей.  
*(Расческа)*

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.  
(*Зубная щетка)*

Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,   
Всегда под рукою -  
Что это такое?(*полотенце)*

А сейчас пришло время послушать **третью группу – физические нагрузки**

*(представитель выходит и прикрепляет на доске цветок здоровья-физические нагрузки, объясняя его составляющие)*

- Ребята, поможет все это поддерживать наше здоровье? Что бы вы еще добавили? (*предложения детей)*

-Спорт , ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим. Спорт – помощник ! Спорт – здоровье! Спорт – игра !

Я предлагаю немного размяться и поиграть в **игру « Перейди болото»**

У каждой команды по два листа бумаги- это « кочки». Вам необходимо пройти через «болото» переступая по « кочкам». Нужно положить «кочку» на пол, встать на нее двумя ногами, а другую «кочку» положить впереди себя. Преодолев «болото», бегом вернуться к своей команде , передать «кочки» следующему участнику. Победит та команда, которая первая преодолеет «болото».

- Молодцы! Все перебрались. А главное- позанимались спортом и укрепили свое здоровье.

И в заключении послушаем **четвертую группу – отказ от вредных привычек**

*(представитель выходит и прикрепляет на доске цветок здоровья – отказ от вредных привычек, объясняя его составляющие)*

\_ Какие вредные привычки вы бы еще назвали, от которых необходимо отказываться? (*предложения детей)*

Послушайте несколько важных советов по поводу вредных привычек. Их придумала замечательная писательница -Олеся Емельянова. Вот несколько из них:

**Вредные привычки**

1.Много у людей привычек,

Что куда опасней спичек.

Не вреди себе, чтоб тело

Не страдало , не болело

2.Мы руками все хватаем,

Кто до нас хватал , не знаем

Так что пальцы не соси,

Ноготочки не грызи,

Не тяни предметы в рот,

Что бы не болел живот

3.Если .человек жует,

То желудок пищу ждет.

Но когда за пачкой пачка

Целый день жуешь жевачку,

То желудок у тебя

Переварит сам себя

4.Грустно и совсем не круто,

Если лучший друг – компьютер.

Не садись за монитор,

А иди гулять во двор.

Лучшие друзья на свете

Не компьютеры, а дети!

5.Что бы мозг не стал болотом,

Задавай ему работу.

Почитай, пример реши,

Наизусть стих расскажи.

Если думать мозг не будет,

Все на свете позабудет

6.Хоть про это не говорят,

Алкоголь – смертельный яд.

Водку, пиво и вино

Детям пить запрещено!

7.Не курите сигареты,

Вредно для здоровья это!

Легким, сердцу – никому

Жить не нравится в дыму!

8.Если хочется веселья,

Прокатись на карусели.

Ни таблетки, ни уколы

Жизнь не сделают веселой!

Колют пусть себе ежи.

Нет- наркотикам скажи!

-Ребята, а вам понравились мудрые советы?

- Какие из советов вы запомнили?

- К каким советам вы обязательно прислушаетесь?

**7.Рефлексия занятия.**

- Молодцы, ребята. Мы плодотворно поработали на сегодняшнем занятии . Посмотрите, какой замечательный букет здоровья у нас получился! А сколько полезного мы узнали, что бы сохранить самое дорогое, что нам дано природой- свое здоровье. Не только сохранить, но и укрепить.

И в завершении давайте сыграем в одну игру. Если вы согласны со мной, то хором отвечайте: «**Это я, это я, это все мои друзья» ,** если не согласны, то машете головой из стороны в сторону.

• кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

• кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

• кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

• кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

• ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –

• кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +

• кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +

• кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –

• кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

• кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку?+

**8.Итог занятия.**

Вот и закончилось наше занятие. Мне бы хотелось, что бы вы все росли здоровыми. Берегли не только свое здоровье , но и здоровье тех, кто окружает вас. Ведите здоровый образ жизни.

- На партах у вас лежат бабочки. Если вы согласны вести здоровый образ жизни, то прикрепите свою бабочку на наш букет здоровья.

(*дети прикрепляют бабочки на цветы–здоровья на доске)*

**Список использованной литературы:**

1. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье:-Сфера; 2017г
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа:-М.; МПСИ, 2004.
3. Сборник загадок . Москва, «Просвещение», 2005.
4. Сайт http://www.olesya-emelyanova.ru/

**Приложение 1. Карточки – помощники.**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

1.Из чего складывается правильное питание?

2.Какие правила необходимо выполнять при приеме пищи?

3. Почему необходимо правильно питаться?

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

1.Что входит в понятие «личная гигиена»?

2.Какие правила личной гигиены необходимо соблюдать?

3.Зачем надо следить за личной гигиеной?

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

1.Из чего складываются физические нагрузки?

2.Какие правила необходимо соблюдать при занятии спортом?

3.Какую роль они играют в сохранении и укреплении здоровья?

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

1.Какие привычки относятся к вредным?

2.Как они влияют на наше здоровье?

3.Почему необходимо от них избавляться?